



Journée

Détente Yoga
Sophrologie

Samedi 06 Octobre 2018
13h00 - 18h00

Ashtanga Yoga

Kundalini yoga

Yoga postural

Yoga du rire

Hatha Yoga

Sophrologie



MJC BUSSIÈRES

La Cipièrre 42510 BUSSIÈRES

04 77 27 39 60

coordination@mjcbussieres.com

www.mjcbussieres.com

Composez vous même votre parcours de 2, 3 ou 4 ateliers parmi les 6 pratiques présentées.

Tarifs: Adhérents 25.00€ // Non adhérents: 35.00€

Hatha Yoga

Maud Mayoussier : professeur diplômée FFEY - Ecole de Christian Thikimiroff

Hatha Yoga met en avant l'immobilité, la tenue dans le temps des pratiques et un puissant travail sur la respiration, la visualisation, les mantras et la concentration.

Yoga postural

Karine Nabet : coach bodyfusion certifiée Leaderfit' Formation et Yoga postural De Gasquet

Le yoga postural de DeGasquet est une éducation au mouvement basée sur la biomécanique. Associé au fitness, il permet une harmonisation de la posture et un renforcement global tenant compte de la morphologie de chacun.

Kundalini Yoga

Ghislaine Lachal : professeur de Kundalini yoga diplômée par the Kundalini Research Institut au Sat Narayan à Lyon

Une pratique simple basée sur l'alignement et la pleine conscience où il n'y a pas de postures difficiles et où la respiration permet l'expression de notre vie.

Yoga du rire

Laurence Duperray : animatrice du yoga du rire

Le yoga du rire est à la portée de tous et se pratique ! Se permettre un lâché prise... se remplir de rires ... et profiter de ses biens faits ... découvrons d'un trésor aussi simple que puissant, présent en chacun de nous !

Ashtanga Yoga

Benoit Peron : professeur d'ashtanga vinyasa yoga et praticien en médecine traditionnelle chinoise à Lyon

Ashtanga vinyasa est un yoga dynamique basé sur la parfaite coordination du souffle et du mouvement avec une attention particulière sur les alignements.

Sophrologie

Karine Palley : Sophrologue certifiée RNCP

Un atelier pour un temps de recentrage - pour soi et vers soi -
Ajuster ses mouvements en conscience afin que le corps se détende
et que les pensées s'apaisent.

Renseignements et Inscriptions
MJC Bussières // 04 77 27 39 60
coordination@mjcbussieres.com
www.mjcbussieres.com

